

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

진경여자중학교

(중식)

				09월 18일(월)	09월 19일(화)	09월 20일(수)	09월 21일(목)	09월 22일(금)
주간 학교급식 영양량				· 백미밥 · 한방닭곰탕 (13. 15) · 동파육&파채겉절이(5. 6. 10. 13. 18) · 도토리묵상추무침(5) · 배추김치(9. 13) · 옛날햇도그(1. 2. 5. 6. 10. 12. 16)	· 혼합잡곡밥(5) · 짬뽕국(6. 9. 10. 13. 17. 18) · 깻잎&무쌈 · 오리버섯불고기(13) · 계란말이전(1. 12) · 배추김치(9. 13) · 쿠쿠다스케이크(1. 2. 5. 6)	· 매콤소고기볶음밥(1. 2. 5. 6. 10. 12. 13. 16. 18) · 감자다시마국 · 마라로제짬뽕(2. 5. 6. 12. 13. 15. 18) · 폰득꿔바로우(1. 5. 6. 10. 12. 13. 18) · 배추김치(9. 13) · 토마토그린샐러드(5. 6. 12. 13)	· 친환경 찰현미밥 · 부추계란국(1) · 쫄면야채무침(5. 6. 13) · 알배기배추&쌈장 · 달콤마늘보쌈&무말랭이무침(10. 13) · 배추김치(9. 13)	· 혼합잡곡밥(5) · 빨간순대국밥(6. 10. 13. 16) · 메추리알파리고추조림(1. 13) · 부추양파무침 · 뿌링치즈스틱(1. 2. 5. 6. 13) · 석박지(9) · 친환경딸기요구르트(2)
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	665.55	665.55	9.2	665.6	663.7	744.5	709.5	850.5
탄수화물(g)			54.4	94.0	91.8	105.7	94.5	102.0
단백질(g)	18.14	18.14	18.1	34.4	33.3	32.4	29.6	32.2
지방(g)			27.5	15.6	18.2	21.0	22.4	32.5
비타민A(mg)	158.52	217.00	149.4	75.7	216.9	192.2	64.1	197.9
티아민(mg)	0.30	0.37	0.7	0.7	0.6	0.7	0.7	0.6
리보플라빈(mg)	0.34	0.40	0.6	0.5	0.6	0.7	0.3	1.0
비타민C(mg)	23.63	30.51	23.8	16.3	42.3	35.9	15.8	8.8
칼슘(mg)	240.22	290.23	169.0	137.7	239.1	144.9	87.1	236.3
철분(mg)	3.96	5.30	4.8	2.4	7.5	7.5	2.0	4.5

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 식재료 원산지

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023.7.1.부터 25~29번 추가(「원산지표시법 시행령」 제3조)

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣